

# フルーツマトのコンポート



## 材料（4人分）

- ・フルーツマト
- ・メープルシロップ
- ・レモン汁

\*メープルシロップ：レモン汁の割合は、3：2

## 作り方

1. トマト全体に、楊枝でブツブツと刺したら、トマトを湯むきする。
2. 保存容器にメープルシロップとレモン汁を入れた中に1のトマトを入れて、一晚以上置く。たっぷりのシロップとともに器に盛り、ミントの葉を飾ったら完成。

## フルーツマトと一般的なトマト

何が違うの？

フルーツマトという品種があるわけではありません。また、フルーツマトとする定義もありません。では、フルーツマトって何なの？て思いますよね。

一般的なトマトの糖度が3～5度程度なのに対して、水分を極限まで与えないなど栽培方法の工夫等によって、小粒で高糖度のトマトが生産されます。

一般的には糖度8度以上の品質のトマトを、生産者が自主的に「フルーツマト」と冠して販売しています。

たつこの産直市場で  
購入できる食材

- ・フルーツマト